

bella-Redakteurin zu Besuch bei Deutschlands

Gedächtnis-Coach Nr. 1

„Jetzt brauche ich keinen Einkaufszettel mehr“

Vergesslich? Das war einmal. Wer die Tricks des Gedächtnis-Trainers Markus Hofmann kennt, kann sich mühelos einfach alles merken

Text: Christine Schmidt Fotos: blind-

Kennen Sie das? Gerade kommen sie voll bepackt aus dem Supermarkt und merken, dass Sie die Butter vergessen haben? Kaum sitzt man im Auto und fährt los, fragt man sich, ob das Bügeleisen ausgeschaltet ist. Oder Sie haben den Geburtstag der alten Schulfreundin verschwitzt? Keine Sorge: Dann geht es Ihnen wie mir. Ich leide nämlich an der Alles-und-nichts-Krankheit: Man will sich alles merken. Doch tatsächlich behält man nichts.

Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun. Was hilft? „Trainieren. Das Gehirn ist ein Organ, das sich ständig weiterentwickelt. Jeder kann mit leichten Übungen die Merkfähigkeit erheblich steigern“, sagt mir der bekannte Gedächtnistrainer Markus Hofmann aus München. Seine Seminare sollen Wunder bewirken. Ich melde mich an.

„Hilfe – von 20 Begriffen fallen mir nur fünf ein“

Zu Beginn sollen wir uns 20 verschiedene Begriffe merken und anschließend notieren, was wir behalten haben. Er fängt an: „Gartenparty, Haushaltsbuch, Werkstatt, Clown, Gärtner, Spitzenschuh, Computerbuch, Armreif...“ Schon ein paar Minuten später fallen mir nur noch fünf Begriffe ein. Den Rest habe ich vergessen – wie frustrierend. „Keine Sorge, das ist ganz normal. Die wenigsten Menschen können sich ohne Training mehr als sechs Begriffe merken.“ Aber was ist denn eigentlich Markus Hofmanns Merk-Geheimnis?

Es gibt zwei Techniken. Bei der ersten verbindet man mit jeder Zahl von 1 bis 20



Mehl auf dem Kopf balancieren – so wird ein Körperteil mit einem Begriff verknüpft



Markus Hofmann erklärt sein Merk-Geheimnis. Man verknüpft Begriffe mit Zahlen



Es funktioniert tatsächlich! Ich kann mir mühelos 20 Dinge merken – ohne Zettel!

ein Bild. 1 = Baum (Eselsbrücke: ein langer Stamm), 2 = Lichtschalter (der hat 2 Funktionen: an und aus), 3 = Hocker (er hat 3 Beine), 4 = Auto (es hat 4 Räder), 5 = Hand (hat 5 Finger) und so weiter. Will ich mir zum Beispiel eine fünfstellige Zahl einprägen, verknüpfe ich diese mit den genannten Bildern zu einer möglichst verrückten Geschichte. Wie bitte? Warum verrückt? „Trauen Sie sich“, sagt Markus Hofmann. „Seien Sie so fantasievoll wie ein Kind. Denn das Gehirn kann sich am besten absurde Sachen merken.“ Ich probiere es aus – und versuche, die Zahl 51432 zu behalten. Meine Geschichte: Ich hebe mit einer Hand (5) einen Baumstamm (1) hoch, den ich auf ein Auto stelle (4), dann joggt George Clooney an mir vorbei. Ich bekom-

me weiche Knie und muss mich auf einen Hocker (3) setzen. George kommt auf mich zu und schaltet das Licht aus (2). Die Geschichte macht zwar keinen Sinn, aber die Technik funktioniert perfekt. Selbst nach Tagen kann ich die Zahl sofort abrufen.

Anschließend merke ich mir Dinge mit der „Körperliste“. Und das geht so: Man nummeriert in der Vorstellung zehn Körperteile von unten nach oben. Zehen (1), Knie (2), Hüfte (3), Bauchnabel (4). Mit diesen Körperteilen verknüpft man nun die Dinge, die man sich merken möchte. Wenn ich sichergehen möchte, dass ich beim Einkaufen auch nichts vergesse, lerne ich, die Dinge mit meinem Körper zu verbinden. Es funktioniert und geht wirklich ganz einfach! Auf dem Weg zum Supermarkt benut-

ze ich jetzt immer meine Körperliste: In Gedanken stecke ich auf jeden Zeh ein Ei, bade meine Knie in Milch, wickle Küchentücher um meine Hüfte, klebe mir Brot auf den Bauch und balanciere eine Melone auf meinem Rücken. Wenn ich jetzt an der Kasse stehe und warte, gehe ich einfach noch mal alles durch. Glauben Sie mir: Seitdem habe ich nie wieder etwas vergessen. ●

* Nächste Woche neu in bella:

Sie möchten spielend Ihr Gedächtnis verbessern? Mit bella gelingt es ganz leicht. Denn ab sofort hilft Markus Hofmann Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge – exklusiv in bella